صحتك

خبير تغذية نجوم يكشف: هذا التوقيت هو الأسوأ لشرب الماء



ينصح خبير التغذية مات جونز بتناول 80 في المائة من حاجتك اليومية من السوائل قبل الرابعة مساءً (رويترز)

بيروت: «الشرق الأوسط»

نُشر: 08:00-9 مايو 2025 م . 12 ذو القِعدة 1446 هـ

يلعب ترطيب الجسم الجيد (شرب الماء) دوراً حيوياً في تحسين الأداء البدني، والتركيز الذهني، وتعزيز الطاقة والتعافي، سواءً كنتَ لاعب رياضة محترفاً أو تمارس الرياضة كهواية.

وفقاً لمات جونز، اختصاصي التغذية الرياضية الذي يعمل مع فريق بوسطن سيلتكس الأميركي لكرة السلة الحائز على بطولة الـ«إن بي آي» لعام 2024، فإن سرّ أداء النجوم يكمن في اتباع روتين دقيق للترطيب، خاصة فيما يتعلق بتوقيت الشرب.

يعطي الاختصاصي جونز 5 نصائح أساسية لضمان الحصول على الكمية الكافية من الماء والإلكتروليتات لتحسين التركيز والطاقة طوال اليوم، من بينها التوقيت المثالي لشرب الماء، وفق تقرير لموقع «بيزنس إنسايدر».

أولاً: اختبر مستوى ترطيب جسمك بثلاثة معايير

العطش عند الاستيقاظ: يفقد الجسم سوائل أثناء النوم، فيعدّ الاستيقاظ وأنت تشعر بالعطش إشارة قوية على وجوب شرب الماء فوراً.

تغيّر الوزن اليومي: انخفاض الوزن بنسبة 1 في المائة أو أكثر بين عشية وضحاها يدل على نقص السوائل.

لون البول: يجب أن يكون الون لبول مصفرّاً فاتحاً؛ أمّا البول الداكن فيشير إلى جفاف الجسم.

ثانياً: كمية الماء اليومية

يرى جونز أنّ المعيار الذهبي هو شرب 1 إلى 1.5 ملليلتر من الماء مقابل كل سعرة حرارية تحرقها. فمثلاً، من يحرق ألفي سعرة حرارية في اليوم يحتاج شرب نحو 2 لتر (ثماني أكواب) من الماء. وتزداد هذه الكمية مع ارتفاع مستوى النشاط أو وزن الجسم.

ثالثاً: شرب الماء قبل الساعة الرابعة بعد الظهر

ينصح الخبير جونز بتناول 80 في المائة من حاجتك اليومية من السوائل قبل الرابعة مساءً، حتى يتسنّى لجسمك معالجة السوائل وتقليل الاستيقاظ الليلي لقضاء الحاجة.

رابعاً: الاعتماد على المشروبات والأطعمة الغنية بالماء

الماء الصافي هو الخيار الأول، لكن القهوة الصباحية والشاي يساهمان أيضاً في الترطيب بصرف النظر عن تأثير الكافيين المدرّ للبول. بالإضافة إلى ذلك، تزود الفواكه والخضراوات مثل البطيخ، والرمان، والموز، والأفوكادو، وماء جوز الهند الجسم بالإلكتروليتات، لا سيما البوتاسيوم الذي يساعد على موازنة

آثار الصوديوم الزائد.

خامساً: ابدأ الشرب قبل الشعور بالعطش

عند ممارسة التمارين المكثفة، لا يعد الشعور بالعطش مؤشراً جيداً؛ فحينها يكون الجسم قد فقد الكثير من السوائل. لذا من الأفضل تخصيص فترات زمنية منتظمة لشرب الماء، والبدء بالترطيب فور الاستيقاظ للحفاظ على الأداء البدني والذهني على مدار اليوم.

باتباع هذه الاستراتيجيات البسيطة، يمكن للجميع - من الرياضيين المحترفين إلى أفراد المجتمع اليومي - تحسين مستويات الطاقة والتركيز والرفاهية العامة عبر إدارة أفضل لموعد وكمية شرب الماء.

مواضيع الصحة | نصائح | مياه | رياضة | العالم | العالم العربي | أميركا
